



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

**Burnout en los docentes: métodos para su medición,
disminución y prevención.**

Autor/es

Belén Lapuente Mancera

Director/es

María Jesús Castán Borderías

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2018/2019

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 Preámbulo.....	5
1.2 Tema elegido, interés y originalidad.....	5
1.3 Problema base.....	6
1.4 Justificación.	6
1.5 Status Quo.....	6
1.6 Grado de innovación.	8
1.7 Objetivos.	8
1.8 Fuentes documentales.	9
2. MÉTODO.....	9
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	11
3.1 Conceptos básicos.....	11
3.1.1 <i>Estrés general.</i>	11
3.1.2 <i>Síndrome Burnout.....</i>	13
3.2 Marco teórico.....	15
3.2.1 <i>Teoría basada en la respuesta.</i>	16
3.2.2 <i>Teoría basada en el estímulo.....</i>	17
3.2.3 <i>Teorías basadas en la interacción o transaccionales de Lazarus y Folkman.</i>	18
3.2.4 <i>Modelo procesual del estrés de Sandín.</i>	20
3.3 Revisión de autores. Métodos para evaluar, reducir y prevenir el estrés.	21
3.3.1 <i>Herramientas para evaluar el grado de estrés.</i>	21
3.3.2 <i>Métodos para la reducción del estrés.</i>	23
3.3.3 <i>Métodos para la prevención del estrés.</i>	26
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	27
4.1 Introducción al Mindfulness.	27
4.2 Participantes.	30
4.3 Instrumentos.....	30
4.4 Procedimiento.....	30
5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.	38
6. CONCLUSIONES.....	39
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	43
8. ANEXOS.	47
ANEXO 1:	47

Burnout en los docentes: métodos para su medición, disminución y prevención.

Burnout en los docentes: métodos para su medición, disminución y prevención.

Burnout stress in teachers: methods for measurement, decrement and prevention.

- Elaborado por Belén Lapuente Mancera.
- Dirigido por M^a Jesús Castán Borderías.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre del año 2019
- Número de palabras (sin incluir anexos): 15.135

Resumen

En el presente Trabajo de Fin de Grado se ha pretendido estudiar el síndrome de burnout en los docentes, así como los instrumentos de evaluación, reducción y prevención del estrés. En él, se ha elegido la metodología adecuada y se ha expuesto una fundamentación teórica acerca del estrés, utilizando diversos documentos científicos extraídos de las fuentes bibliográficas. Posteriormente, se ha desarrollado una propuesta de intervención centrada en mindfulness como herramienta para reducir los niveles de estrés en los sujetos de la prueba, que en este caso está dirigida a profesionales estresados del ámbito de la educación. Finalmente, se han analizado los objetivos planteados para el trabajo de fin de grado y se han aportado las conclusiones finales del mismo.

Palabras clave

Estrés docente

Síndrome Burnout

Mindfulness

Intervención Educativa

Inteligencia Emocional

Summary:

In the present the end of degree work it has been tried to study the burnout syndrome in the teachers, as well as the instruments of evaluation, reduction and prevention of stress. In it, the appropriate methodology has been chosen and a theoretical foundation about stress has been exposed, using various scientific documents extracted from bibliographic sources. Subsequently, an intervention proposal focused on mindfulness has been developed as a tool to reduce stress levels in test subjects, which in this case is aimed at stressed professionals in the field of education. Finally, the objectives set for the end of degree work have been analyzed and the final conclusions of the same have been provided.

Keywords:

Teaching stress

Burnout syndrome

Educational Intervention

Emotional Intelligence

1. INTRODUCCIÓN.

1.1 Preámbulo.

El presente Trabajo Fin de Grado tiene como objetivo principal la exhaustiva revisión bibliográfica sobre diferentes métodos de evaluación, reducción y prevención del estrés útiles para los docentes. Asimismo, se ha profundizado en distintas teorías acerca del estrés que utilizan dichos métodos para comprobar la eficacia y, para que sirvan de modelo para realizar posteriormente una propuesta de intervención.

Navarro (2010) explica que, en la actualidad, existe un gran número de docentes con respecto a épocas anteriores que admiten que han padecido o padecen estrés. Los medios comunicativos, canales de televisión, noticias, revistas o medios digitales entre otros, exponen cada vez más casos de bajas laborales de los docentes por causa del estrés (Navarro, 2010).

Hoy por hoy, este tema está cobrando una gran importancia en la sociedad, ya que los profesores son considerados fundamentales "porque de ellos depende el futuro de la sociedad", es decir, ellos son los instructores de los niños y jóvenes que forman nuestra sociedad, quienes en un futuro serán los que hagan funcionar el mundo, por eso es de gran relevancia la salud mental de nuestros docentes (Navarro, 2010, p. 1).

1.2 Tema elegido, interés y originalidad.

El tema principal de este Trabajo de Fin de Grado es el estrés burnout en los docentes y diferentes estrategias para su medición, disminución y prevención.

El motivo elegido para la realización de este TFG es la falta de información que el personal docente tiene sobre la Inteligencia Emocional (IE), siendo esta laguna, una de las principales causas de la aparición del estrés en estos sujetos.

Por ello, se considera en este TFG que el conocimiento del estrés y las diferentes estrategias para su reducción ayudarán a todos los individuos, incluyendo los docentes, a afrontar la vida diaria desde una perspectiva más saludable.

1.3 Problema base.

Para la realización de este Trabajo de Fin de Grado se parte de un problema base principal, la escasa enseñanza de Inteligencia Emocional a los docentes lo que desencadena entre otros aspectos al aumento del nivel de estrés en los maestros. Según Goleman (1996) define el término de inteligencia emocional como un conjunto de características como:

La capacidad de motivarnos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último pero no, por ello, menos importante, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (Goleman, 1996, p. 36).

Y, por tanto, uno de los objetivos de esta es "desarrollar la capacidad para poder controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos" (Campillo, 2012, p. 4).

1.4 Justificación.

Este Trabajo de Fin de Grado parte del problema base explicado en el apartado anterior y, para intentar tratar de solucionarlo está justificado este o cualquier estudio que intenten concienciar al sistema educativo de que se tiene que trabajar la Inteligencia Emocional u otros métodos como el apoyo social o la formación permanente entre otros para, disminuir las tasas del nivel de burnout en los docentes.

1.5 Status Quo.

El Status Quo se centra en analizar cómo está la situación actual con respecto al estrés docente en España.

Según Calvete (2010) la labor docente puede ser una profesión satisfactoria para muchos individuos que se dediquen a ella, pero en los últimos años ha sido una profesión asociada a diversas dificultades y conflictos. Por esta razón, se ha destacado que la profesión docente es "una de las ocupaciones más estresantes dadas sus características y el contexto en el que en ocasiones tiene lugar" (Calvete, 2010, p. 71). Actualmente, los medios de comunicación han hecho hincapié y han dado a conocer las

agresiones, las tasas de absentismo en la escuela o el aumento del nivel de estrés en los profesores antes que, el sensacional valor de la profesión (Calvete, 2010).

La atención directa con las personas, es una de las atenciones que más estrés genera en estas, por tanto, los profesionales que trabajan directamente con personas son los que tienen más riesgo de padecer burnout. Este riesgo también incrementa si en el ámbito laboral existen situaciones desagradables para los trabajadores (Piñuel, 2006). Maslach y Leiter (1997) también afirman que estos profesionales tienen mayores riesgos que otros ya que sus relaciones interpersonales son más fuertes o intensas.

López (2011) expone que en España gracias a la Encuesta Nacional de condiciones de Trabajo "elaborada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, presenta al estrés como causante del 4,6 por ciento de las bajas laborales en nuestro país, siendo un de las patologías más frecuentes en el ámbito laboral" (p. 3).

Actualmente, no existe una gran cantidad de estudios actualizados que estudien la prevalencia del burnout en los docentes, aún con todo podemos observar algunos de ellos realizados hace unos años.

Los autores Gil-Monte, Carretero, Roldán y Núñez-Román (2005) elaboraron un estudio, a unos monitores que trabajan con personas discapacitadas en un taller en la comunidad autónoma de Valencia, España, para estudiar esta prevalencia. Los resultados fueron que un 11,70% del grupo que realizó el estudio presentaba burnout, y un 1,3% mostró síntomas relacionados con el síndrome burnout.

Otro estudio, llevado a cabo en la provincia de Cádiz, España por Ayuso y Guillén (2008) explica que el burnout es la muestra de los docentes que ha realizado su estudio es de un 33% hasta un 49% dependiendo de las dimensiones del burnout, ya que la gran mayoría del estudio presentaba niveles altos en el cansancio emocional. Según Zorilla (2017) "Cuando la determinación del síndrome de burnout está basada en la obtención de puntuaciones altas en sus tres dimensiones, los porcentajes de prevalencia son mucho más reducidos, oscilando entre un 3% y un 13%" (p. 50).

Latorre y Sáez (2009) también son dos autores que han elaborado un estudio para observar el nivel de estrés en los docentes. En este caso, el estudio lo realizaron en la región de Murcia, España. En esta ocasión, los autores observaron que en cuanto a las

variables que se relacionan con el burnout, la que más prevalecía en los docentes fue el cansancio emocional seguido de la realización personal y por último la despersonalización. Por tanto, Zorrilla (2017) después de la lectura del estudio de estos autores dedujo que “la intensidad de padecer el síndrome de burnout parece estar relacionada con la intensidad del estrés experimentado, de forma que un mayor nivel de estrés se corresponde con una mayor intensidad del sentimiento de burnout” (p. 54).

No solamente España tiene un alto grado de burnout en el ámbito de la docencia. Este problema lleva años estudiándose en otros países como nos muestran Moriana y Herruzo (2003) explicando en uno de sus estudios que en Alemania en 1973, Knight-Wegentein realizó un estudio en el que resultado fue que un 87,6% de los profesores que habían realizado el estudio padecían burnout o, Aldrete, Pando, Aranda y Balcázar (2003) que también hicieron un estudio sobre el burnout en la ciudad de Guadalajara (México) que los resultados obtenidos fueron que un 79% de los docentes que habían llevado a cabo el estudio sufrían burnout.

1.6 Grado de innovación.

Según Navarro (2010) el estrés es un tema que, actualmente es de gran importancia debido a la curiosidad e interés que proporciona ante diferentes entidades. Por el contrario, en el ámbito educativo es una cuestión que todavía no se le ha dado esa consideración que realmente se merece y es todavía un asunto desconocido por muchos de los profesionales educativos (Navarro, 2010).

Para que un maestro realice su labor perfectamente este debe saber acerca del estrés y otros temas de su interés cómo la inteligencia emocional además de, estar en buena forma física y mentalmente (Navarro, 2010).

1.7 Objetivos.

Para elaborar el presente TFG, tenemos que considerar unos objetivos para que este sea realizado de forma adecuada y ordenada.

Los objetivos propuestos son los siguientes:

- Investigar el campo bibliográfico del estrés burnout en los docentes.

- Analizar y estudiar el problema base del que partimos para elaborar nuestro TFG, es decir, la falta de formación de inteligencia emocional a los docentes.
- Examinar y elegir un método adecuado para el trabajo. En este caso, este se divide en dos modalidades distintas, una de ellas centradas en una investigación teórica y la otra en una intervención educativa.
- Revisar estrategias, métodos y programas elaborados por diferentes autores con el objetivo de reducir el estrés burnout.
- Elaborar una pequeña propuesta de intervención para reducir el nivel de estrés en un grupo de docentes mediante la práctica de mindfulness.
- Formular hipótesis acerca de los posibles resultados de la propuesta de intervención.
- Saber sintetizar y analizar toda la información del presente TFG.

1.8 Fuentes documentales.

Para la realización de dicho TFG, se han utilizado diversas fuentes documentales como: Academia.edu, Dialnet, Google académico, bibliografía tradicional, artículos de revistas digitales, Teseo, etc. que han sido las responsables que nos han aportado la información de los aspectos en los que se centraba la búsqueda de información y de otros aspectos relacionados con todas las temáticas encontradas.

2. MÉTODO.

Cuando hablamos de método, hablamos de la modalidad del concurrente TFG. "Las múltiples modalidades de TFG que existen se pueden clasificar según distintos aspectos" (Carmona et al, 2013, p. 103).

Según Carmona, Soria y Nuri (2013) uno de los distintos aspectos en los que se puede clasificar los trabajos de fin de grado es según el agente que los crea o elabora de diferente forma. En primer lugar, puede ser que el agente sea interno, es decir, uno mismo. En segundo lugar, puede ser un agente universitario haciendo referencia al profesorado, grupos de innovación o investigación o a una universidad. Y, en tercer lugar, el agente puede ser externo, en este caso serían "empresas privadas o públicas, entidades, asociaciones fundaciones, movimientos y colectivos, etc." los que corresponderían a este tercer grupo. Por tanto, según esta clasificación, este TFG se

puede clasificar como agente interno ya que la persona que lo propongo soy yo misma (p. 103).

Otro aspecto en el que podemos catalogar los TFG, es el alcance territorial. El alcance territorial se refiere a la población o entidad a la que se destina el trabajo. Según la naturaleza del TFG el alcance territorial puede ser: "local (tu centro de trabajo, una asociación a la que pertenezcas, tu barrio, ...), regional (tu comarca, región, provincia), nacional (tu país) o internacional (desarrollado en países extranjeros o en colaboración con estos)" (Carmona et al, 2013, p. 103). Siguiendo esta división, el alcance territorial de este trabajo sería nacional ya que está pensado para que cualquier docente o persona española interesada en el tema pueda leerlo y llevar a cabo la intervención didáctica. Si este mismo fuese traducido en otros idiomas más internacionales como el inglés podríamos decir que su alcance territorial pasaría de ser nacional a internacional.

Por otro lado, este Trabajo de Fin de Grado se basa en dos modalidades distintas. La primera de ella es una modalidad centrada en una investigación teórica, concretamente en una revisión bibliográfica.

Una investigación bibliográfica o documental es aquella que utiliza textos (u otro tipo de material intelectual impreso o grabado) como fuentes primarias para obtener sus datos. No se trata solamente de una recopilación de datos contenidos en libros, sino que se centra, más bien, en la reflexión innovadora y crítica sobre determinados textos y los conceptos planteados en ellos (Campos, 2017, p.17).

La segunda, es una modalidad de intervención educativa que se centra en el diseño de una pequeña propuesta de intervención destinada para ponerla en marcha junto al profesorado y junto a un profesional encargado de ser el principal responsable de llevarla a cabo y guiar a los docentes que la realicen.

Los autores Loja y Zea (2014) explican que un proyecto de intervención es "un plan, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer una carencia, problemática o falta de funcionalidad, con el propósito de obtener mejores resultados en determinada actividad" (p.15) , es decir, una propuesta de intervención o una intervención es un conjunto de actividades o ejercicios planificados y programados durante una temporalización determinada, y que presentan una método concreto, que se realizan para alcanzar o lograr una meta o fin (Losada, 2016).

La propuesta de intervención del presente TFG se sustenta en las características que citan Loja y Zea (2014) sobre los proyectos de intervención en su tesis. Estas características se desarrollan que los proyectos de intervención deben de incluir un conjunto de ejercicios o tareas que estén encuadrados dentro de un tiempo determinado, tienen que combinar "la utilización de recursos humanos, técnicos, financieros y materiales" y, tienen que lograr que los resultados finales de la intervención sean acordes y den respuestas a los objetivos principales de la propuesta (Loja y Zea, 2014, p. 15).

Finalmente, para observar estas dos modalidades explicadas anteriormente decir que el presente trabajo de fin de grado se divide en dos partes. La primera de ellas es una revisión bibliográfica centrada en una fundamentación teórica compuesta por la explicación de los conceptos básicos estrés general y estrés burnout, por un marco teórico donde se explican diferentes teorías centradas en el estrés, y por la revisión de autores y distintas herramientas, estrategias y método para medir y reducir el estrés. Y, la segunda parte del TFG se centra en la propuesta de intervención dividida en cuatro apartados: una introducción al mindfulness, participantes, instrumentos para medir el nivel de estrés de los participantes y el procedimiento que se llevaría a cabo. El último apartado del presente TFG corresponde a las conclusiones finales del trabajo.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

3.1 Conceptos básicos.

3.1.1 Estrés general.

En la actualidad nos encontramos con muchas definiciones del término Estrés. Todas ellas parten de una base muy similar como: "El estrés se torna en respuesta integrada y multidimensional (afectando los sistemas cognitivo y comportamental del individuo) cuando la gente percibe que las exigencias de una situación exceden su habilidad para resolverla" (Maldonado y Villar, 1999, p. 3) pero dependiendo del autor o teoría que lo defina observamos diversas variaciones.

Según Cano (2010) "el estrés es un proceso general de adaptación a las situaciones que vivimos, en el cuál tenemos que responder a las demandas del ambiente con unos recursos biológicos, psicológicos y conductuales, que a veces resultan escasos" (p.16).

La interpretación de las situaciones es subjetiva, cada una de las personas pueden interpretar una misma situación de diferente manera. Cuando las demandas a las que tenemos que responder son superiores a nuestras posibilidades o recursos con los que las podemos afrontar, se crean una serie de reacciones que conllevan una activación fisiológica, lo que nosotros llamaríamos estrés (Cano, 2010).

El fisiólogo Hans Selye formuló varias fases por las que pasa un individuo o persona cuando padece estrés. A la primera fase la denominó fase de preparación, en esta fase el cuerpo se prepara ante una situación adaptativa y en él producen cambios fisiológicos. La segunda fase se llama fase de mantenimiento, en ella los cambios fisiológicos se mantienen para resistir a las demandas de la circunstancia o situación. Y por último, la tercera fase es la fase de agotamiento, el nivel de activación fisiológica desciende notablemente y de forma rápida ya que sino este estado de activación el cuerpo no lo podría soportar (Pérez, 2010).

La afectación que tiene el estrés en la salud de las personas puede repercutir de forma directa tanto en factores psicológicos como fisiológicos e incluso, de manera indirecta, en el consumo de sustancias nocivas o métodos de afrontamiento (Guerrero, 2003).

"Labrador y Crespo (1993) señalan que variables disposicionales como el tipo de personalidad ... y el apoyo social, [que] reducen la frecuencia de conductas no saludables e incrementa las saludables" (Guerrero, 2003, p. 147).

Según Sandín (2009) explica que las conductas que están relacionadas con la salud se han puntualizado como variables ambientales y personales, a lo que se refiere con el apoyo social y la personalidad citadas anteriormente y, que estas pueden perjudicar a los mecanismos fisiológicos y con ello aumentar o reducir el riesgo de una dolencia o enfermedad. Por ello cuando vivimos situaciones de estrés en nuestras vidas lo solemos relacionar con una disminución de conductas de salud y a un aumento de conductas dañinas para ésta. Por ello, como explica Guerrero (2003) de aquí, la importancia de no caer en las conductas nocivas para la salud y tener un gran apoyo emocional en nuestra vida. Este apoyo emocional puede ser útil y adecuado o desapropiado dependiendo de la actividad y sostén emocional que nos proporcione.

A su vez, Coyne y Downey destacan que el enfrentamiento, la falta de comunicación y de estabilidad de la persona son factores que reducen el apoyo social del individuo

(citado en Guerrero, 2003). Por el contrario, Adler y Matthews "han sugerido que el apoyo social reduce la frecuencia de conductas no saludables" (citado en Guerrero, 2003, p. 147).

Finalmente, el tipo de estrés mas perjudicial del estrés psicosocial, es el estrés crónico. En el siguiente apartado se ha investigado acerca del síndrome Burnout, este también es denominado como estrés laboral, y es una de las formas más difícil y predominante del estrés crónico. Suele comprender otros estresores diferentes que el estrés general. Algunos de ellos pueden ser el exceso de trabajo, los conflictos interpersonales, las disputas y reestructuraciones de roles (Chorot et al, 2015).

3.1.2 Síndrome Burnout.

Del Pozo señala que Herbert Freudenberger era un especialista que trabajaba como psiquiatra que observó que a lo largo de todo un año los trabajadores y voluntarios presentaban una disminución en sus ganas o energías por trabajar dando lugar a un agotamiento, desmotivación y ansiedad en su labor (citado en Zavala, 2008). Por tanto, este autor fue quien llevó el término de burnout al ámbito laboral.

Zavala (2008) expone que existen diferentes formas de denominar a este síndrome: "también llamado síndrome de quemarse en el trabajo o SQT, síndrome de agotamiento emocional síndrome de desgaste profesional y otros términos semejantes" (p.71). Gil-Monte (2002, p. 34) define el concepto de burnout como "el síndrome de quemarse por el trabajo, entendido como una respuesta al estrés laboral crónico, [...] se ha conceptualizado como un proceso que ocurre entre los profesionales que trabajan hacia personas, o cuyo objeto de trabajo son personas".

Como señala Schwab el síndrome Burnout se genera "cuando un profesional dedicado al servicio o ayuda percibe agotamiento o fatiga por trabajar mucho, largo tiempo y muy intensamente con clientes necesitados, se dice que está "quemado" (Maldonado y Villar, 1999).

Finalmente, la literatura ofrece una conceptualización más extensa sobre el burnout. Esta lo define como: "Síndrome compuesto por tres síntomas:

- a) Cansancio o agotamiento emocional;
- b) Despersonalización o actitud cínica hacia los demás y

- c) Falta de realización personal caracterizada por sentimientos de incompetencia y fracaso laboral" (Extremera et al, 2003, p.260).

Tal y como nos dicen Manasero, Vázquez, Ferrer, Fornés y Fernández la forma de afrontar estas peculiaridades e indicios que caracterizan al síndrome va a tomar un papel muy significativo en el desarrollo de este. Dependiendo de la personas, de las estrategias y de nuestra manera de afrontarlo lograremos resultados satisfactorios o insatisfactorios que finalmente deriven al síndrome (Arís, 2009).

Como explicaban Traver y Cooper el burnout es un síndrome que se produce gradualmente teniendo en cuenta los hechos que nos suceden en el día a día como en el ámbito laboral (Arís, 2009).

Según Doménech "en el ámbito docente, este síndrome se está convirtiendo en un serio problema no sólo para el colectivo docente, sino también para el sistema educativo en general, por las consecuencias directas ... en cuanto a calidad de la enseñanza" (Extremera et al, 2003, p.260). Estas consecuencias derivan a su vez en "efectos negativos [que] se hacen patentes en el número creciente de bajas laborales, rotación, absentismo y decremento en la productividad y calidad de la enseñanza" (Extremera et al, 2003, p.260).

"Kyriacou enuncia el burnout docente como el síndrome resultante de prolongado (padecimiento del) estrés docente, caracterizado principalmente por el cansancio físico, emocional y actitudinal" (Zavala, 2008, p.72). A su vez Kyriacou (2003) dice que "el estrés del profesor puede ser definido como la experiencia de emociones negativas y desagradables, tales como enfado, frustración, ansiedad, depresión y nerviosismo que, resultan de algún aspecto del trabajo del profesor" (citado en Zavala, 2008, p.72).

Algunos de los síntomas según Arís (2009) pueden padecer los docentes si estos mismos presentan burnout son los siguientes:

- a) "Síntomas psicosomáticos: cefaleas, dolores musculares, molestias gastrointestinales, insomnio, etc.
- b) Síntomas conductuales: absentismo laboral, problemas relacionales, etc.
- c) Síntomas emocionales: distanciamiento afectivo, ansiedad, irritación e impaciencia, etc.

Burnout en los docentes: métodos para su medición, disminución y prevención.

d) Síntomas defensivos: el profesional niega las emociones anteriormente descritas” (p.834).

A su vez, Extremera, Fernández y Durán (2003) destacan factores que favorecen el desarrollo del estrés laboral. Estos factores los engloban en tres grupos:

a) “Factores de la relación educativa (ej. problemas de interacción con estudiantes, clima negativo en clase, presión en el trabajo, falta de motivación en el alumnado, etc.),” (Duran et al, 2003, p. 261).

b) “Factores organizacionales y sociales (ej. falta de apoyo de los compañeros y directores, sobrecarga de trabajo y presiones de tiempo, escasez de recursos, sueldo insuficiente o falta de reconocimiento profesional, entre otros),” (Duran et al, 2003, p. 261).

c) “Factores personales (ej. personalidad tipo A, baja autoestima, locus de control, expectativas de regulación emocional)” (Duran et al, 2003, p. 261).

Existen ciertas estrategias de intervención según Olmedo (2010) para intentar paliar los factores anteriores:

La adopción de políticas conciliación familia-trabajo, ... ofertar horarios flexibles hasta subvencionar la empresa guarderías infantiles cercanas a la misma, impartición de programas dirigidos al manejo de las nuevas tecnologías, información sobre los cambios previstos desde la legislación y adaptación social, y lograr una mayor adaptación de la empresa a los requerimientos legales y a su entorno (p. 32).

Para terminar con el estudio del concepto de síndrome burnout Zavala (2008) nos expone ciertas variables relacionadas con los rasgos demográficos que tenemos que tener en cuenta en la aparición del burnout. Estas variables son las: "diferencias de género, de edad, de estado civil, y otras variables como los años de carrera en la docencia, el nivel impartido y el tipo de centro laboral" (pp.77-79).

3.2 Marco teórico.

Las teorías del estrés se clasifican en tres grandes grupos dependiendo de cómo se considere el estrés en cada situación, el estrés como una respuesta, como un estímulo o como una interacción.

3.2.1 *Teoría basada en la respuesta.*

Guerrero desarrolla en las teorías basadas en la respuesta que el estrés se puede diferenciar en dos términos: eustrés (o eutrés) y distrés. El primero trata sobre las respuestas positivas que se ejercen ante un estímulo negativo y, en cambio, las adaptaciones que llevan a un fracaso mediante los sentimientos negativos se denomina distrés (Zavala, 2008).

Una de las teorías más importantes que englobamos dentro de este grupo es la teoría del estrés de Selye. Esta es la principal teoría que se utiliza como mediadora para explicar este gran grupo de teorías.

Hans Selye es la persona que dio a conocer el concepto de estrés y, por tanto, es el creador de esta área de investigación vinculado o en relación con la salud (Guerrero, 1997). Esta teoría de Selye sobre el estrés interpreta en todas sus versiones a dicho término como "una respuesta no específica del organismo" (Sandín, 2009, p. 5). Para este autor el estrés es "el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico" (Sandín, 1995 citado en Berrío y Mazo, 2011. p.75).

Selye sugiere que no se debe de eludir el estrés, ya que el estrés se puede relacionar con respuestas tanto satisfactorias como insatisfactorias (Berrío y Mazo, 2011), por lo tanto, tal y como manifestaba Selye, en la vida tiene que haber estrés, por muy leve que sea el nivel de estrés. Si no hubiese estrés, la vida sería regular e invariable lo que derivaría a un constante aburrimiento y la mayoría de las personas padecerían la depresión de jaula de oro. Por tanto, para que un individuo tenga una vida más complaciente y atrayente los niveles de eustrés deben ser superiores a los de distrés (Fernández y Martín, 2010).

Según esta teoría los factores más importantes que engloban el proceso de generación del estrés son: "los conceptos de estresor (aquello que produce la reacción) y respuesta (cómo se manifiesta); y la posibilidad de considerar al estrés como motivador (Eustrés) o como demanda excesiva (distrés)" (Zavala, 2008, p.68). Cualquier estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional puede tener el rol de estresor siempre que este produzca en el organismo una respuesta indeterminada de estrés (Sandín, 2009).

Esta respuesta está formada por un mecanismo tripartito que se define como Síndrome general de adaptación (S.G.A). El desarrollo de este síndrome está constituido por tres etapas: reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento (Sandín, 2009).

La etapa de reacción de alarma hace referencia a la reacción del organismo cuando a este se le presentan estímulos espontáneamente que no esperaba. Esta fase a su vez se divide en dos subfases: la fase de choque y de contrachoque. La primera de ellas elabora la reacción inicial contra el estresor o agente nocivo. Los síntomas de esta fase son síntomas primarios como nerviosismo, pérdida de peso, descarga de adrenalina, etc. Estos se hacen más visibles en la segunda fase, la cual se caracteriza por formarse mediante una "reacción rebote [o de] (defensa contra el choque)" (Sandín, 2009, p. 6).

La etapa de resistencia, es una etapa de adaptación donde el individuo se familiariza o se habitúa al agente estresor y se intenta disminuir o eliminar los síntomas primarios que hayan aparecido en la etapa de reacción de alarma (Sandín, 2009).

Finalmente, la última etapa es la etapa de agotamiento. Esta etapa adquiere importancia en el individuo si este continúa exhibido al estresor abandona la segunda etapa accediendo a esta última. El agotamiento se hace notar si el estresor es riguroso y duradero. Si el individuo presenta agotamiento, los síntomas primarios pueden aparecer y derivar a otras consecuencias muy negativas como la muerte del individuo (Sandín, 2009).

Estas últimas tres etapas pueden ser denominadas de diferente manera según los autores que las expliquen.

3.2.2 Teoría basada en el estímulo.

Los autores que más han elaborado y han dado a conocer este tipo de teorías han sido T.H. Holmes y R.H. Rahe (Berrío y Mazo, 2011).

En comparación con las teorías basadas en las respuestas, las teorías basadas en los estímulos explican el estrés mediante los estímulos ambientales o estresores del individuo siendo estos interpretados por los protagonistas que agitan y trastornan el organismo (Guerrero, 1997).

Como dice Everly las teorías basadas en el estímulo exponen que el estrés puede venir dado por factores psicosociales, agentes externos que dependen de la interpretación que realice la persona de ello; y factores biológicos, cambios que se producen en el organismo (Zavala, 2008). Esta es otra diferencia con las teorías basadas en la respuesta ya que estas localizan al estrés fuera de la persona, a quien le corresponde el "Strain [o] efecto producido por el estrés" (Sandín, 2009, p. 8).

Una misma situación puede crear distintos valores de estrés en las personas, ya que cada una puede interpretar esa misma situación de distinta manera. Weitz "clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración" (Berrío y Mazo, 2011, p.76).

Finalmente, estos modelos los cuales han tenido mucha importancia en las últimas décadas también pueden ser conocidos como "enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los sucesos vitales" desde la perspectiva de la psicopatología (Guerrero, 1997, p. 55).

3.2.3 Teorías basadas en la interacción o transaccionales de Lazarus y Folkman.

El principal representante de dicha teoría es Richard S. Lazarus. Las teorías basadas en la interacción o transaccionales intentan acentuar y destacar los factores cognitivos, los cuales hacen la función de mediadores entre los estímulos o estresores y las respuestas de estrés (Guerrero, 1997).

En comparación con las otras dos teorías que a la persona le dan un rol pasivo en el proceso del estrés, estas teorías transaccionales argumentan que el estrés se genera a través de las relaciones y el lazo de unión entre la persona y su entorno (Sandín, 2009).

Lazarus y Folkman definen el estrés como "un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo esta valorada por la persona como algo que se grava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal". (Citado en Zavala, 2008, p.70)

Uno de los aspectos que más caracterizan estas teorías es la evaluación cognitiva y el afrontamiento que realiza la persona sobre su relación entre ella y el entorno. "La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto

una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43), es decir, una persona ante una situación que causa estrés, realizará dos valoraciones, en la primera valorará si esta se trata de elemento positivo o negativo, en la segunda considerará la capacidad de abordaje que tiene para afrontarla con los diferentes recursos y estrategias que sostiene, para que finalmente pueda llevar a cabo una estrategia para abordarla (Zavala, 2008).

Según Lazarus existen tres tipos de evaluación cognitiva: primaria, secundaria y terciaria.

La evaluación primaria es la primera mediación psicológica con el estrés y se crea con cada encuentro o demanda tanto interna como externa (Sandín, 2009). Normalmente, el individuo no se suele dar cuenta de ella, ya que la realiza en muchas ocasiones y la gran mayoría son respuestas efectivas. En este tipo de evaluación, se realiza una valoración de la situación teniendo en cuenta la relevancia de esta y el grado de amenaza de esta (García y Freire, 2010). A su vez, en esta evaluación encontramos cuatro modalidades de evaluación: de amenaza, de daño-pérdida, de desafío y de beneficio (Sandín, 2009).

La evaluación secundaria consiste en valorar la posesión y adquisición de materiales para poder afrontar esa situación de estrés (Berrío y Mazo, 2011). Si el individuo posee una gran cantidad de materiales o estrategias para afrontarla, su reacción de estrés será menor que uno que no tenga tantos recursos. En esta evaluación los pensamientos anticipatorios tienen un papel muy importante, ya que la persona podrá superar esa situación de estrés si previamente ha combatido otra situación similar (Guerrero, 1997).

Por último, en la evaluación terciaria o reevaluación se incluyen los feedbacks que se desarrollan durante la interacción de la persona y las demandas. Esta evaluación nos proporciona la ventaja de poder corregir las valoraciones y evaluaciones previas y, por tanto, afrontar la situación con una metodología o estrategia distinta la inicial (Sandín, 2009). Podemos distinguir dos tipos de afrontamiento: proactivo, donde se sitúan las estrategias de resolución o modificación del problema y las de reducción o amortiguación de las emociones y, pasivo, donde la persona soportaría y afrontaría la situación sin hacer nada por ella (García y Freire, 2010).

Finalmente, esta teoría es una teoría categorizada como procesual. Posteriormente a la creación de esta han surgido otros modelos alternativos que la esencia de estos es similar al de Lazarus como por ejemplo el modelo transaccional del estrés de Cox y Mackay o el modelo procesual del estrés de Sandín (Sandín, 2009).

3.2.4 Modelo procesual del estrés de Sandín.

El modelo procesual del estrés fue creado por Sandín en el año 1995. Este modelo intentaba clasificar las variables que indirectamente o directamente se relacionaban con el estrés.

En 2008, Sandín publicó un modelo revisado de su modelo procesual del estrés. Las principales diferencias entre ambos modelos son los componentes de estos: evaluación cognitiva, demandas psicosociales, factores sociales, variables mediadoras y moduladoras. Otra de las diferencias entre ambos modelos es que el modelo original realizaba la subdivisión de la evaluación cognitiva de evaluación primaria y secundaria siguiendo el modelo de Lazarus, pero el último modelo sustituye estas modalidades de evaluación por la integración entre el tipo de amenaza y las características cognitivas de la demanda psicosocial (Sandín, 2009).

El modelo se estructura en siete etapas: 1º Demandas psicosociales, 2º Evaluación cognitiva, 3º Respuesta de estrés, 4º Afrontamiento, 5º Características personales, 6º Características sociales y 7º Estatus de salud (Sandín, 2009).

1º Etapa. Las demandas sociales son los agentes externos que tienen la función de estresores. Estas demandas pueden ser tanto factores psicosociales como naturales y artificiales, estos dos últimos también se pueden denominar como factores o estresores ambientales. Un aspecto principal que puede funcionar como estresor relacionado con las demandas sociales es el estatus socioeconómico del individuo (Sandín, 2009).

2º Etapa. La evaluación cognitiva hace referencias a las valoraciones que realiza la persona sobre la relación de esta con su entorno. Otros estudios nos explican que en relación a la evaluación cognitiva pueden existir dos tipos de faceta dependiendo el tipo de amenaza y las características de la amenaza (Sandín, 2009).

3º Etapa. Respuesta de estrés. En esta tercera etapa englobamos a las respuestas fisiológicas (neuroendocrinas) y psicológicas que entre ambas con la ayuda de las respuestas emocionales constituyen la respuesta de estrés (Sandín, 2009).

4º Etapa. El Afrontamiento hace alusión a los esfuerzos, actitudes, reacciones y acciones tanto conductuales como cognitivas que emplea la persona para afrontar las diferentes situaciones estresantes que se le planteen e incluso radicar con su estado de estrés. El afrontamiento al igual que la evaluación cognitiva es un aspecto mediador de la respuesta del estrés. Esta etapa se podría definir como la "última" etapa del proceso del estrés (Sandín, 2009).

5º Etapa. Las características personales son un conjunto de variables que hacen referencia a: los tipos de personalidad, factores hereditarios, sexo, raza, edad, etc. Estas características también determinan las estrategias de afrontamiento. Al ser cada una de las personas diferente surgen los recursos personales del afrontamiento (locus de control, p autoestima, autoeficacia, optimismo, etc.) ante el estrés que dependerán de cada uno de los individuos (Sandín, 2009).

6º Etapa. Las características sociales hacen referencia a las personas que nos acompañan nuestro día a día: familia, amigos, etc., pero, las características más importantes relacionadas con el estrés son "*el apoyo social, el nivel socioeconómico y las redes sociales*" (Sandín, 2009, p. 12).

7º Etapa. La última etapa es más un resultado que una etapa. El estatus de salud dependerá de todas las etapas anteriores. Un afrontamiento inadecuado posiblemente empeore la salud de la persona que esté pasando por la situación estresante (Sandín, 2009).

3.3 Revisión de autores. Métodos para evaluar, reducir y prevenir el estrés.

3.3.1 Herramientas para evaluar el grado de estrés.

La herramienta de medición más utilizada en los diversos estudios que se han realizado sobre el estrés es el Inventario de Burnout de Maslach (M.B.I). Este fue creado por Maslach y Jackson en el año 1981 (Olivares y Gil-Monte, 2009). A través de este podremos medir el grado de estrés y de burnout de la persona o colectivo que lo realice (Arís, 2009).

En la primera versión del inventario existían dos formas para valorar los ítems, de frecuencia y de intensidad. Con los años estas dos formas se han ido intercalando, finalmente la frecuencia obtenido una correlación más alta y, por tanto, ha sido la elegida para su mantenimiento en el inventario, además es este formato el que más está relacionado con otras medidas de tipo autoinforme, actitudes y sentimientos. (Olivares y Gil-Monte, 2009).

El inventario está formado por 22 ítems en forma de afirmaciones que hacen alusión a las actitudes, emociones y sentimientos que tiene el individuo principal hacia las personas con las que tiene que tratar o trabajar en el ámbito laboral (Guerrero, 2003).

Estos 22 ítems están divididos en tres escalas, cada una relacionada con un término diferente. Estos términos a su vez están relacionados con el burnout, por tanto, son el cansancio emocional (CE), la despersonalización (DP) y la realización personal (RP). La primera escala (CE) "consta de nueve ítems que valoran la vivencia de estar exhausto a nivel emocional debido a las demandas del trabajo", la segunda escala (DP) está "constituida por cinco ítems, que mide[n] el grado de frialdad y distanciamiento relacional" y la última escala (RP) son "ocho ítems [que] evalúa[n] los sentimientos de eficacia, competencia y realización de objetivos personales" (Arís, 2009, p.836).

Posteriormente algunos autores se han inspirado en este cuestionario de Maslach para crear otros similares destinados para los docentes.

Farber en 1984 creó el Teacher Attitude Scale, el cual es la suma de los ítems que nos proporciona el M.B.I y cuarenta ítems más específicos para docentes. Los factores y asuntos que tratan los ítems son: los sentimientos en relación al burnout de la persona, el compromiso que tienen con su labor y los sentimientos de gratificación en su trabajo (Garrosa et al, 2000).

Seidman y Zager elaboraron el Teacher Burnout Scale el cual se diferencia con el anterior principalmente en el número de ítems que lo forman, en este caso hay 21 ítems. Los cuatro factores que engloba este cuestionario son: "satisfacción con la profesión, apoyo administrativo percibido, afrontamiento del estrés laboral y actitudes hacia los estudiantes" (Garrosa et al, 2000, p. 153).

Otros autores como Hock crearon sus cuestionarios a partir del estudio de las variables antecedentes de burnout. Este autor inventó el SDTA Teacher Burnout Questionnaire que está formado por 62 ítems y los factores que evalúa son: "clima laboral, causas del burnout, efectos psicológicos y efectos físicos." (Garrosa et al, 2000, p. 153).

En relación con este último cuestionario Moreno-Jiménez, Oliver y Aragonese son los creadores del Cuestionario de Burnout del Profesorado (CBP). Este es un instrumento de evaluación del burnout destinado para los docentes que intenta evaluar las causas de la aparición del síndrome y en relación al contexto y organización laboral. Está compuesto por "75 ítems, 2 cuestiones abiertas, 11 descriptores de salud física y 9 referencias sociodemográficas o profesionales" (Garrosa et al, 2000, p. 155).

Garrosa, González y Moreno (2000) construyeron una versión "revisada" del CBP, denominada CBP-R para poder realizar su estudio sobre la evaluación del burnout en profesores. La diferencia con el original era que esta estaba constituido por 3 factores generales que se dividían en escalas evaluando "un total de 66 ítems que se responden mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos" (Garrosa et al, 2000, p. 158).

Por último, actualmente también podemos encontrar instrumentos de forma online los cuales miden el nivel de estrés o ansiedad de la persona que lo realiza. En la página web de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (www.ucm.es/info/seas) existe un test que nos evalúa los niveles de estrés o ansiedad e incluso este mismo te comprueba si existe alguna medida para prevenirlo como el control de las emociones, etc. Este es un recurso gratuito el cual está diseñado y atendido por especialistas en psicología (Cano, 2010).

3.3.2 Métodos para la reducción del estrés.

Hoy en día existen una gran cantidad de estrategias para reducir el estrés y burnout que son clasificados de muchas maneras y formas según los autores que los expongan. En este apartado estos se han dividido en estrategias para la reducción del estrés y estrategias para la prevención del estrés.

En el ámbito de la educación se propone una estrategia de intervención organizacional que es la formación permanente para el profesorado. Oliver sugiere que

esta formación debería de ser realista y que, tendría que estar relacionada tanto con las tareas y funciones como a los derechos y obligaciones y que, además esta tiene que desarrollar estrategias para disminuir y controlar el síndrome de burnout (Guerrero y Rubio, 2005).

La formación inicial es más productiva que la permanente para evitar el malestar docente desde un primer momento. Aun así, la formación permanente es una medida que resalta detalles sociales e intenta modificar la estructura organizativa, así como su práctica de cualquier ocupación. Esta formación también ayuda a que los docentes se sigan formando y reciclando de tal manera que a su vez se den cuenta de que algunas dificultades que presentan también las tienen muchos de sus compañeros y por tanto es una buena manera de que mediante el trabajo en grupo y otras muchas estrategias se puedan superar esas barreras como la indisciplina de los estudiantes, tiempo, recursos curriculares, etc. (Maldonado y Villar, 1999)

Las empresas también tienen que tener en cuenta los aspectos que están relacionados con el tiempo (turnos, jornadas, descansos, horarios flexibles...) porque estos también pueden ser los principales causantes del burnout y, por tanto, promover medidas de flexibilización o elección beneficiosas para sus empleados (Guerrero y Rubio, 2005).

Por tanto, si impulsásemos medidas organizacionales como la participación de los trabajadores la cual fuese más activa y respetada dejándoles tomar decisiones, dándoles una formación de destrezas, habilidades estrategias, trabajando en grupo, etc. los resultados de niveles de estrés serían mejores ya que estos disminuirían y lo mejor sería que los profesionales estarían formados para resolver cualquier conflicto, situación, etc. en un futuro (Guerrero y Rubio, 2005).

Dejando atrás la estrategia de la formación permanente, existen otros autores que nos explican métodos distintos, pero con la misma finalidad que los anteriores.

Pérez (2010) también nos habla de que la relajación, gestión del tiempo y la alimentación y el ejercicio físico son otras vías muy importantes para intentar reducir el estrés a través de estas. Un principal causante del estrés es el mal uso o la mala gestión del tiempo. El ser humano tendría que aprender a alcanzar objetivos a corto plazo, tener clara una serie prioridades en su día a día, manejar y utilizar una agenda, aprender a decir no, no alargar la realización de las tareas que tengamos que hacer, etc. para

intentar evitar esta mala gestión del tiempo. Y en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico son dos factores muy relevantes en las personas para evitar el estrés ya que mediante una buena alimentación y la realización de unos minutos cada día de ejercicio físico se consigue descargar tensiones y nervios que acarreamos con ellos todos los días.

El modelo que más apoyo ha tenido para conseguir una disminución del estrés burnout ha sido el modelo teórico de inteligencia emocional (IE) de Mayer y Salovey creado en 1997. Desde este punto de vista la inteligencia emocional se define como "una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y la de los demás" (Extremera et al, 2003, p 261). Uno de los cuestionarios más famosos para evaluar los niveles de IE de las personas es el Trait Meta-MoodScale. Se centra en tres aspectos: Atención, Claridad y Reparación de las propias emociones. Después de ser estudiado por varios autores las conclusiones han sido que si las personas aumentan su capacidad de atención en sus emociones pueden alcanzar unos estados de ánimo ansiosos, nerviosos o depresivos los cuales puedan ir acompañados de estrés pero, si las personas muestran una buena y alta capacidad para diferenciar (Claridad) y regularizar y organizar (Reparación de las propias emociones) sus emociones son categorizadas como personas que son propensas a disminuir su malestar subjetivo y emociones negativas mediante los elementos de Claridad y Reparación, por tanto, serán personas que presenten una cantidad inferior de síntomas depresivos o ansiosos (Extremera et al, 2003).

El operario debe desarrollar y potenciar competencias personales y sociales como "la conciencia emocional, la valoración adecuada de uno mismo, el control de nuestros estados de ánimo y nuestros impulsos, la motivación, la empatía y las habilidades sociales" (Olmedo, 2010, p.34). Según Olmedo (2010) hoy en día, la prioridad de muchas empresas no es la experiencia del trabajador sino su conciencia emocional.

Finalmente, un programa muy importante en el ámbito de la docencia. Este es el segundo ejemplar de los tres tomos existentes de Deusto 14-16. Este tomo ofrece instrumentos y medidas o estrategias destinadas a los docentes para que estos puedan afrontar y superar distintas barreras y situaciones estresantes tanto dentro como fuera del aula. Además, este también aborda otros estresores relacionados con las familias y la sociedad en general (Calvete y villa, 1997).

3.3.3 Métodos para la prevención del estrés.

Burke, Cherniss y Guerrero se centran en diferenciar tres tipos de estrategias para prevenir el estrés. El primer tipo de estrategia son las estrategias individuales. Estas estrategias se basan en llevar a la práctica estrategias o habilidades efectivas para afrontar las situaciones estresantes con las que se tope el individuo (Guerrero y Rubio, 2005). Lazarus y Folkman (1986) fueron los culpables de divulgar estas estrategias de coping y esfuerzos conductuales y cognitivos para hacer frente a las situaciones estresantes. Estas estrategias se pueden categorizar en adaptativas o inadaptativas. Son estrategias de afrontamiento adaptativas cuando los niveles de estrés se reducen y los estados de salud de los individuos se incrementan a largo plazo, si la situación se produce de forma inversa sería una estrategia de afrontamiento inadaptativa ya que, los niveles de estrés aumentarían y los estados de salud agravarían.

También estos autores clasifican este tipo de estrategias en estrategias de afrontamiento centradas en el problema, es decir, cuando la persona intenta cambiar la situación estresante para disminuir el problema y, centradas en la emoción, cuando la persona intenta erradicar, disminuir o afrontar las emociones y sentimientos negativos que le proporciona la situación, pero sin cambiar la situación estresante (Pérez, 2010).

Un factor muy importante a tener en cuenta es la autoeficacia de cada una de las personas. Cuanto más nos creamos que somos capaces de terminar con esa situación o problema antes crearemos una estrategia y resolveremos la situación. El optimismo, es otro elemento que va unido de la mano con la autoeficacia. Es definido como "la expectativa de que sucedan cosas positivas en nuestras vidas". Este ayuda a disminuir los niveles de estrés de la persona, está demostrado que una persona optimista tiene mejores y mayor cantidad de expectativas de autoeficacia porque ésta siempre tiene la tendencia de ver las cosas positivas de las situaciones (Pérez, 2010, p 19).

La estructuración cognitiva también es una estrategia individual muy útil para disminuir el estrés. La persona mediante esta estrategia aprende a reconocer los pensamientos negativos de una situación y cambiarlos o modificarlos por pensamientos positivos de tal forma que, la situación estresante poco a poco iría paliándose y erradicándose. El procedimiento que tendría que realizar una persona para hacer una estructuración cognitiva de una situación estresante sería: en primer lugar, reconocer la

situación, en segundo lugar, establecer los pensamientos negativos, en tercer lugar, verificar la objetividad de estos y observar las emociones y conductas que suscitan y finalmente sustituirlos por pensamientos positivos o más adaptativos (Pérez, 2010).

El segundo tipo son las estrategias de intervención social. El objetivo de estas son promover el apoyo social para erradicar el aislamiento y fomentar los procesos de socialización. El apoyo social es una estrategia que amortigua los efectos negativos del estrés. Sandín explica que el tener un apoyo social adecuado conlleva a la mejora y consecución de la autoestima, control, etc. del propio individuo. Adler y Matthews han comprobado que el apoyo social está vinculado con la salud del individuo, dicen que el apoyo social es bueno para la salud ya que se relaciona con el comienzo de las enfermedades y porque está relacionado con la recuperación de las personas enfermas. Finalmente, se han planteado realizar dinámicas entre los profesionales de cada una de las empresas que actuarían como estrategias para facilitar y aumentar el apoyo social y erradicar el aislamiento laboral entre compañeros (Guerrero y Rubio, 2005).

El último y, tercer tipo son las estrategias de intervención organizacional. Estas últimas estrategias tienen que estar dirigidas a la reforma de la estructura de la organización, comunicación y formación de los profesionales. Parkes manifiesta que el hecho de someter a los profesionales a programas de entrenamiento mientras que las medidas laborales sean muy pobres y deficientes es una medida muy poco efectiva e ingenua (Guerrero y Rubio, 2005).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

La siguiente propuesta de intervención, ha sido elaborada a través de la unión de distintos manuales prácticos centrados en la Atención Plena o Mindfulness y está subdividida en cuatro partes.

4.1 Introducción al Mindfulness.

El mindfulness es una técnica mental antigua y tradicional que se remonta hace 2500 años en la milenaria psicología Budista (500 a.C.). Este término es una traducción de la palabra Sati, palabra que proviene del idioma Pali, lengua en la cual se escribieron los textos y enseñanza budistas (González, 2014).

Kabat-Zinn hace referencia a que el mindfulness está ligado y centrado en la práctica de la meditación budista, concretamente, en la meditación vipassana o también denominada como conocimiento intuitivo o visión cabal. Desde esta meditación o perspectiva el mindfulness se caracteriza por una práctica que pueden realizar todo tipo de personas con el objetivo de atenuar los problemas y resignaciones cotidianas y beneficiar la convivencia de las emociones negativas (González, 2014).

Para que se formule y se lleve a cabo mindfulness deben existir dos premisas. La primera es ser consciente de lo que pasando en el presente y, la segunda es saber la manera de cómo vivir esas experiencias en el presente (González, 2014).

Según González (2014) los autores Germer y Siegel exponen algunas acciones que explican lo que no es el mindfulness ya que, actualmente puede llevar a equivocaciones:

No consiste en tratar de relajarse, no significa tener la mente en blanco o de vaciarla de pensamientos, no es renunciar a nuestras emociones, no se trata de trascender la vida ordinaria, no es rehuir el dolor, no tiene que ver con apartarnos de la vida, no es convertirnos a una nueva religión y no es difícil (González, 2014 pp. 9-10).

El mindfulness es un tipo de meditación con muchos beneficios. Kabat-Zinn es uno de los autores que empezó a observar el mindfulness como un tipo de medida y método psicoterapéutico para intentar algunos de los conflictos y malestares de las personas en el día a día (González, 2014). Algunos de los beneficios que cita este autor sobre el mindfulness son:

Nos ayuda a vivir en paz con la inevitabilidad del cambio, nos ayuda a concentrarnos en lo que verdad importa, nuestro cerebro se ejercita y envejece menos, se utiliza en psicoterapia como tratamiento contra el estrés, ansiedad y depresión, nuestro cuerpo mejora su capacidad inmunológica, se mejora la capacidad para afrontar actividades y cometidos, ayuda a aliviar dolores óseo-musculares crónicos, nos ayuda a sintonizar con el mundo interpersonal y nos ayuda a potenciar nuestro desarrollo psicológico personal (González, 2014, pp. 12-14)

Actualmente nos encontramos en castellano con muchas denominaciones diferentes al mindfulness referidas a este mismo, esto se debe a que no existe una traducción literal del término anglosajón. Algunas de estas traducciones son: "conciencia plena, atención plena, atención consciente, atención intencional,

conciencia inmediata o conciencia del momento", aunque estas sean muchas de las denominaciones es más correcto hablar en castellano como mindfulness o sati ya que de esta manera englobamos mejor el significado del término (Bartolomé et al, 2012, p.31).

Dos de los autores más importantes del mindfulness son, por un lado, el monje budista Thich Nhat Hanh quien ha propagado la práctica de la respiración y de la atención al igual que ha explicado y argumentado el término de mindfulness y por otro lado, es el doctor Jon Kabat-Zinn quien con un objetivo diferente del anterior autor su meta era utilizar el mindfulness como método o tratamiento para paliar el dolor de las personas (Bartolomé et al, 2012).

Aunque estos dos autores sean los referentes en el mindfulness, existen multitud de autores que han investigado sobre este tema y han creado sus definiciones sobre este. García y Demarzo (2015) hablan de que el mindfulness es atención plena o conciencia plena y este no significa meditación como se piensa actualmente. La diferencia es que la meditación es una de las técnicas que se utilizan para conseguir alcanzar el mindfulness. Otras de las definiciones que exponen diversos autores son: según Walpola Rahula "consiste simplemente en observar, contemplar y examinar. Y el papel que asumimos no es el de juez, sino el de científico", Cristhopher Germer lo define como "darse cuenta de la experiencia presente con apertura y aceptación" y finalmente Jon Kabat-Zinn como "simplemente parar y estar presente, eso es todo" (p. 19).

Todas las definiciones que hagan referencia al mindfulness tienen que tener en cuenta los siguientes aspectos: se capaz de estar atento, que se produzcan en el presente, que pueden ser intencionales y que la respuesta que se le den a los estímulos tiene que ser con aceptación a estos (García y Demarzo, 2015).

Finalmente, el mindfulness aborda dos componentes necesarios y fundamentales para su práctica. El primero de ellos es la autorregulación de la atención, lo que permite centrarnos en la experiencia del momento con lo que reconoce de manera más sencilla y mejor las sensaciones, emociones, respuestas corporales, etc. Y el segundo de ellos es la orientación abierta y flexible hacia la experiencia de uno mismo, la cual se origina por la curiosidad y aceptación e implica reconocer las vivencias del día a día con sus distintos grados de crueldad (García y Demarzo, 2015).

4.2 Participantes.

Esta propuesta de intervención está destinada a un grupo de docentes, que padecen el síndrome de estar quemado o burnout. El objetivo de esta, es formar dos grupos de diez participantes cada uno. Un grupo control el cual no realizaría dicha intervención y un grupo experimental que se expondría y participaría en la intervención.

La selección de los participantes se haría al azar entre los docentes con estrés que se han presentado a la intervención. Es decir, En primer lugar, se ofrecería a docentes de distintos centros escolares la oportunidad de participar en una intervención para reducir el estrés o burnout docente mediante el mindfulness y con ello la posibilidad de suscribirse a dicha intervención y, en segundo lugar, una vez finalizada la suscripción de todos ellos, se realizaría una lista final creada al azar de los dos grupos (control y experimental) con todos sus participantes elegidos.

4.3 Instrumentos.

Para realizar esta propuesta de intervención se utilizará un único instrumento, el inventario de Burnout de Maslach (M.B.I.) que se utilizará para evaluar el grado de burnout de los participantes.

Este se empleará como instrumento pretest y posttest, es decir, será pasado a los sujetos antes y después de la intervención para comprobar la diferencia del nivel de estrés una vez realizada esta.

4.4 Procedimiento.

La intervención a realizar con los docentes para reducir su nivel de estrés o burnout, se basa principalmente en "el programa de entrenamiento psicoeducativo desarrollado por Jon Kabat-Zinn: Mindfulness-Based Stress Reduction o MBSR"(Franco et al, 2014, p.9), en español conocido como: el programa de Reducción de Estrés basado en el Mindfulness o REBAP (Kabat-Zinn, 2004).

Este programa tiene una duración de 8 semanas. En estas ocho semanas, se ha de realizar una sesión por semana de una duración de dos horas y media, una sesión de introducción y otra sesión de ocho horas en la sexta semana, por tanto, la duración del

programa MBSR o REBAP es de aproximadamente 30 horas (Reducción del estrés. net, 2013).

Siguiendo este programa MBSR o REBAP, la intervención se fundamenta en una planificación con la misma temporalización que este, realizando las prácticas formales e informales del manual práctico *Mindfulness: curiosidad y aceptación* de Javier García y Marcelo Demarzo que se apoyan también en el programa de entrenamiento o MBSR de Jon Kabat-Zinn. Como primer contacto saber que las principales técnicas y ejercicios del MBSR se dividen en prácticas formales e informales (específicas para la vida diaria) y entre las más importantes nos encontramos: "el ejercicio de la uva pasa, la atención plena a la respiración, la técnica de contemplación de las sensaciones corporales o body-scan, el yoga, meditar caminando, y la atención plena en las actividades de la vida cotidiana" (Franco et al, 2014, p.9).

Semana 1.

Antes de empezar con la intervención tanto práctica como teórica, es recomendable asistir a una sesión para establecer nuestro primer contacto con el mindfulness.

En esta sesión, en primer lugar, se realizará una presentación de los participantes y miembros del grupo y del profesional que los va a acompañar en la intervención. En segundo lugar, el profesional aclarará a los participantes la finalidad de esta y los objetivos que se quieren cumplir y, en tercer lugar, hará una pequeña introducción del mindfulness explicándoles el concepto, beneficios, componentes, condiciones y prácticas, de tal modo que, les desarrollará también algunas de las prácticas que realizarán en la intervención.

Para terminar la sesión el profesional les dará a todos los participantes unos cd's los cuales presentan las instrucciones de todas las prácticas que se van a realizar, para que los alumnos puedan escucharlos más tranquilos en sus viviendas y/o seguir tener una ayuda para una futura práctica. Este aspecto es muy importante dentro del programa Rebah ya que la funcionalidad de dichos cd's es de complementar la práctica que se realice (Brito, 2011)

Semana 2.

En la segunda sesión, se explicarán y se ejecutarán dos prácticas formales llamadas la práctica de la uva pasa y la práctica de mindfulness en la respiración.

Todas las sesiones que duren dos horas y medias estarán distribuidas de la siguiente manera: cada sesión se dividirá en tres partes. Las dos primeras tendrán una temporalización de una hora y diez minutos y en ellas se ejecutarán las prácticas planificadas para esa sesión y la tercera parte tendrá una temporalización de únicamente diez minutos y en ella se hará una breve puesta en común de cómo nos hemos sentido, que dificultades hemos tenido.

La práctica de la uva pasa es la práctica inicial formal que se utiliza para explicar la disciplina del mindfulness. Normalmente consiste en saborear e ingerir una uva pasa, pero también se puede realizar con otros alimentos más dulces o atractivos como el chocolate, por esta razón, también se puede llamar la técnica del saboreo y consiste en experimentar y degustar el alimento que nos llevemos a la boca y con ello prestar atención en las sensaciones y a los placeres que nos produce la ingesta. Esta técnica de saboreo no solamente la podemos realizar con comida, sino que también lo podemos hacer con las experiencias o sensaciones del día a día, por ello se emplea como psicología positiva (García y Demarzo, 2015).

La práctica de mindfulness en la respiración es otra de las prácticas más utilizadas y famosa del mindfulness. Esta se fundamenta en la respiración y se centra principalmente en las "experiencias y sensaciones de respirar sabiendo que se está respirando" (García y Demarzo, 2015, p. 95).

Semana 3.

En la tercera semana se realizarán las dos siguientes prácticas formales: el bodyscan o escáner corporal y la práctica de caminar con atención plena.

La práctica del bodyscan o escáner corporal utiliza como anclaje para prestar atención en el presente las sensaciones de cada una de las partes de nuestro cuerpo. Consiste en ir escaneando o analizando y aceptando las partes de nuestro cuerpo progresivamente con atención plena. El análisis lo podemos comenzar desde la cabeza hasta los pies o viceversa. No existe una postura única para realizar esta práctica, pero sí

que la postura más utilizada es estar tumbados en el suelo, sobre una esterilla o colchoneta. Lo recomendable para esta práctica es poseer al lado de la persona una manta o sábana para poder taparnos si nuestra temperatura decae mientras la ejecución de esta (García y Demarzo, 2015).

La práctica de caminar con atención plena también puede ser denominada la práctica de meditar caminando. En esta práctica el anclaje o aspecto que nos va a unir con el presente es la acción de caminar. Por ello, consiste en experimentar las sensaciones y experiencias al caminar con una atención plena, es decir, "caminar sabiendo que se está caminando". Es una práctica que se puede realizar en cualquier sitio, pero lo recomendable es efectuarla en la naturaleza, ya que sabemos que en la naturaleza existen muy pocas posibilidades de tener un accidente por no prestar atención a lo exterior. La mejor manera de realizarla a su vez es hacerla sin zapatillas, calcetines, etc., es decir, descalzos porque si lo realizamos descalzos nuestro cuerpo capta y recibe una mayor cantidad de sensaciones y estímulos intensos (García y Demarzo, 2015).

Semana 4.

En la cuarta semana se realizarán las prácticas formales de realizar ejercicios corporales con atención plena y la práctica de los tres minutos o de los tres pasos.

La práctica de los ejercicios corporales con atención plena se fundamenta en los movimientos del cuerpo y algunas posturas utilizadas en yoga para ser consciente del presente. Se basa en realizar los ejercicios de una forma lenta y prestando atención a estos. Lo primordial de esta práctica es la unión de dichos movimientos con la propia respiración de la persona para observar los estímulos o sensaciones que poseemos en ese momento. Al terminar la práctica, la persona que la realiza debe mantenerse tumbado durante unos minutos para relajarse o puede realizar una pequeña práctica de bodyscan con la misma finalidad. Las personas con movilidad reducida deben hacerlo en la medida de sus posibilidades o imaginárselo para poder realizar dicha práctica (García y Demarzo, 2015).

La práctica de los tres minutos o de los tres pasos es la práctica más fácil y sencilla a la vez que breve de la disciplina del mindfulness. Esta también puede ser llamada como la práctica del reloj de arena y sus puntos de anclaje con el presente son tres. El primer punto sería la atención en primer lugar del entorno que rodea a la persona y en segundo

lugar del propio cuerpo de la persona, el segundo punto en el que la persona se tiene que centrar es en su respiración y cuando estos dos puntos ya los ha podido integrar y prestar la atención que requiere en el tercer punto, debe prestar atención a su conciencia. La práctica termina cuando la persona presta atención a los tres puntos claves y concluye unificándose con todas las personas y entorno del planeta. Es cierto que la duración de dicha práctica es únicamente de tres minutos, en este caso su duración será la establecida ya que se harán las repeticiones y explicaciones necesarias hasta su dominio (García y Demarzo, 2015).

Semana 5.

En la quinta semana la sesión se va a dedicar íntegramente a realizar Yoga, ya que esta técnica es otra de las prácticas formales más famosas del mindfulness. El país de origen de esta técnica es la India. Esta se compone de dos elementos: las asanas y las pranayamas. Las primeras corresponden al conjunto de posturas que forman el yoga y las segundas son distintas formas de respiración que se utilizan en la práctica. La variante o tipo de Yoga que más se ha expandido en occidente es el Hatha Yoga. Esta sesión se centra en una pequeña práctica y aprendizaje de esta modalidad que se basa en la unión de diferentes posturas y técnicas de respiración para conseguir una relación y armonía entre el cuerpo y la mente (Sánchez, 2015).

La sesión comenzará con una breve explicación del especialista sobre el yoga similar a esta. Después de la explicación, se empezará la práctica de las siguientes "asanas": "Paschimothanasana", "Halasana" y "Padahasthasana". Estas técnicas pertenecen según el maestro Swamisivananda a los ejercicios Yoguios del primer curso desarrollados en su libro, con lo cual son consideradas como asanas de iniciación que, a su vez, están englobadas en el segundo subgrupo en el que sitúan todas las asanas o posturas con "inclinación hacia adelante" (Sivananda, 2004).

La temporalización de la sesión se dividirá de tal forma: los primeros quince minutos se realizará el encuentro y saludo entre los participantes y el profesor o especialista y la explicación de la técnica del yoga, para cada asana le corresponderán más o menos entre 40 y 45 minutos, el tiempo restante será destinado para realizar una asamblea general para expresar cómo se han sentido y si les ha gustado la sesión.

Semana 6.

En la sexta semana, comienza el aprendizaje y la ejecución de las prácticas informales del mindfulness, prácticas que les sirven en el día a día a las personas para conseguir una atención plena de su presente y con ello disminuir sus preocupaciones. Así mismo, en esta quinta semana la temporalización de las sesiones será diferente, la sesión se dividirá en tres actividades o prácticas de cuarenta y cinco minutos cada una y los últimos quince minutos se realizará una vuelta a la calma o relajación. Esta temporalización se llevará a cabo la semana 5 y 7.

Las prácticas informales que se realizarán esta semana serán la de evaluación de la postura, la práctica de desidentificación y la práctica de relantizar.

La práctica de la evaluación de la postura consiste en experimentar y analizar las posturas que adoptemos para realizar cualquier práctica de mindfulness. Durante este periodo el profesional explicará la relación que existe entre la postura, respiración y mente para realizar diferentes posturas de una manera adecuada. Solamente existen cuatro posturas para realizar la disciplina: "sentado, de pie, caminando y tumbado". No importa la postura que se escoja para realizar las prácticas, lo único que tiene importancia es ejecutarlas adecuadamente, es decir, "de forma pausada y consciente, monitorizando tensiones musculares y sintiendo todo el cuerpo". Si las realizamos de dicha manera habremos cumplido nuestro objetivo de conseguir y prestar atención en el presente (García y Demarzo, 2015, p. 121).

La práctica de desidentificación hace referencia al mayor problema que presentan las personas actualmente, el no poder desconectar de las acciones, costumbres, tradiciones, aficiones, etc. de cada una de ellas. Esta práctica consiste en aprender a que las personas se distancien de todos estos elementos, por tanto, con ella aprenderán a desconectar y a estabilizar su propia atención. Dos de los ejemplos que nos propone el manual son los siguientes: intentar visualizar durante 5 o diez minutos como máximo a nuestro equipo favorito de fútbol o una película de cine sin interés alguno. Cuando las personas puedan realizar esto con cualquier tipo de situación diaria habrán cumplido el objetivo de desidentificación (García y Demarzo, 2015).

Por último, la práctica de relantizar se basa en realizar las acciones diarias de una forma más lenta para poder disfrutarlas al máximo. Gracias al mindfulness las personas

aprenden a relantizar las actividades del día a día ya que sus prácticas formales como informales se ejecutan de una manera lenta, a lo cual las personas no están acostumbradas a realizar. Con la práctica de relantizar, las actividades rutinarias si se realizan con atención plena serán experiencias fabulosas (García y Demarzo, 2015).

Semana 7.

La sesión de la séptima semana, tiene una duración de ocho horas. Esta se realizará en horario partido de 12 horas a 14 horas y de 15 horas a 21 horas. Durante esta sesión, se volverán a realizar todas las prácticas aprendidas anteriormente, así como se realizarán la resolución de algunas dudas y por último se realizará una valoración general de todas las sesiones efectuadas hasta el momento.

Semana 8.

En la octava semana se explicarán las últimas prácticas informales. Estas prácticas son: los puntos de anclaje, reminders o recordatorios y los recordatorios atípicos. Con la finalización de estas prácticas o elementos podremos concluir con las prácticas tanto formales como informales que componen la esencia principal del mindfulness.

Los puntos de anclaje hacen referencia a los momentos de referencia cuando la mente se pierde o se bloquea. "En la meditación formal los puntos de anclaje habituales son la respiración y el cuerpo, porque siempre están con nosotros y porque las sensaciones corporales necesariamente nos retrotraen al presente". En el día a día de las personas estos puntos también tienen que servirles como puntos de anclaje referentes especialmente cuando estas estén pasando por momentos duros, estresantes o desagradables (García y Demarzo, 2015, p. 122).

Los reminders son simplemente recordatorios que se establecen las personas para acordarse de lo que tienen que hacer. Estos pueden ser utilizados al azar o de forma programada y su otra finalidad recordar los puntos de anclajes que tienen que emplear las personas. Estos recordatorios se pueden usar o manejar de diferentes maneras. La primera de ellas "para facilitar la orientación tempore espacial y el recuerdo del objetivo", es decir, consiste en parar de realizar que se esté haciendo en cualquier momento del día y "recordarse a uno mismo la fecha, hora en la que se está, y el objetivo que se había propuesto para esa parte del día". La segunda de ellas se pueden utilizar "como

temporizadores", es decir, establecer alarmas cada hora, si existe posibilidad, en nuestro teléfono móvil y de esta forma las personas prestarán atención a ese presente que estén viviendo, y por último se podrán utilizar como "estímulos específicos", es decir, establecer recordatorios de atención que sean situaciones, acciones o sucesos frecuentes en el día a día de cada una de las personas como por ejemplo una llamada telefónica, visualizar un semáforo en rojo, etc. Estos recordatorios los planificaremos durante la mañana y finalizarán a la noche y, así sucesivamente. Con ello conseguiremos que cada vez que los veamos respiremos tres veces y se preste atención durante el resto del día a lo que realmente estamos haciendo en el presente (García y Demarzo, 2015, p. 123).

Y, para terminar, los recordatorios atípicos. Para que las personas piensen en el presente también pueden utilizar recordatorios atípicos como llevar un anillo, reloj o una piedra como llevan las personas en la tradición budista. Estos recordatorios pueden ser útiles al principio de un periodo, pero con el día a día los individuos se acostumbran a ellos y no realizan su objetivo, por ello se plantea utilizar los tiempos muertos del día a día para que las personas sean conscientes de los puntos de anclaje primordiales como son la respiración y los movimientos de su cuerpo. De esta forma, se conseguirá prestar atención y disfrutar esas tareas o actividades rutinarias de una manera más intensa y mejor. Además de prestar atención a los puntos de anclaje también se pueden realizar las prácticas de los tres minutos o cualquier práctica informal (García y Demarzo, 2015).

Semana 9.

La novena semana, es la última semana de la intervención. Esta sesión está destinada a resolver generalmente dudas de los participantes para que por ellos mismos puedan seguir practicando mindfulness en su día a día sin ninguna complicación y así poder paliar sus dificultades. Con ello, el profesional también proporcionará los consejos oportunos y necesarios que el crea conveniente para la futura práctica de sus alumnos durante estas nueve semanas. Y finalmente, se realizará una asamblea en la que se expondrán todas las valoraciones de los participantes, así como las experiencias incluyendo avances, mejoras que harían durante la intervención, etc.

En el anexo 1, se exponen los diferentes pasos que hay que seguir para realizar las prácticas realizadas durante todas las sesiones.

Los resultados esperados sin llevar a cabo la propuesta de intervención son que el grupo experimental muestre una reducción de su nivel de estrés mayor que el grupo control durante las nueve semanas que duraría la propuesta.

Para conseguir observar adecuadamente los resultados tendríamos que analizar los resultados obtenidos mediante el instrumento pretest y posttest, el Inventario de Burnout de Maslach (MBI).

El objetivo se podría dar por alcanzado si el resultado obtenido de nivel de estrés en el grupo experimental es menor en el instrumento posttest que en el pretest.

5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.

Este quinto apartado consiste en realizar un análisis de los resultados obtenidos en el trabajo de fin grado para observar y determinar si los objetivos de dicho trabajo se han cumplido finalmente.

Para comenzar, el objetivo número 1, es un objetivo que ha sido alcanzado ya que para realizar el presente trabajo es necesario buscar información acerca del campo que queremos desarrollar. Además, la bibliografía del trabajo no es solamente la bibliografía que se ha utilizado porque en la gran mayoría de las ocasiones se han encontrado muchos artículos, libros, etc. con mayor o menor relación con el tema a tratar que finalmente no se han utilizado.

El objetivo número 2 está ligado a los apartados 1.3, 1.4 y 1.5 del trabajo donde se puede observar que en ellos se analiza y se estudia brevemente el problema base que sería la escasa enseñanza de inteligencia emocional a los docentes.

El objetivo número 3 hace referencia a la metodología del trabajo, por tanto, en el apartado número dos se explica detalladamente que dos modalidades se han escogido y utilizado para elaborar el trabajo de fin de grado.

El objetivo número 4 está relacionado con el apartado 3.3.2 del trabajo en el que se pueden observar y analizar distintas estrategias y métodos para reducir los principales conceptos que se investigan y se desarrollan en el trabajo en los apartados 3.1.1 y 3.1.2

como el estrés general y síndrome burnout. Además, también se estudian en el trabajo las distintas teorías que explican el término estrés desde diferentes perspectivas y, además con la lectura de estas, se pueden observar mensajes sobre cómo prevenir la aparición de estrés. Finalmente, en el apartado 3.3.1 se encuentran distintas herramientas para la medición del estrés.

El objetivo número 5 está unido únicamente con el apartado número 4 del trabajo el cual está destinado a la propuesta de intervención. Este se subdivide en cinco apartados. El primer apartado, 4.1, consiste en una introducción al mindfulness, ya que es una técnica de la que no se ha hablado en todo el trabajo, por tanto, gracias a ello la persona se puede situar en el contexto que está pensada la intervención. Los apartados 4.2 y 4.3 hablan de los participantes y con ello la cantidad de personas que participarán, la forma de elección, cómo se llevaría la elección, etc., y, de los instrumentos que se utilizarían para evaluar el grado de estrés antes, durante y después de la intervención. Terminados estos tres primeros apartados, se encuentra el apartado 4.4 que hace referencia al procedimiento de la propuesta de intervención, en él se explica el programa MBSR, programa base en el que se centra la intervención, así como una planificación de nueve semanas, en la que se explica de forma general la metodología, temporalización y actividades que se realizarán en esas nueve sesiones. En este apartado también están elaborados los supuestos resultados que se intentarían alcanzar mediante la propuesta, es decir, las conclusiones que se realizarían en relación con los resultados de la propuesta, que en resumen son que los participantes del grupo experimental presenten una disminución de su nivel de estrés al terminar dicha propuesta de intervención. Con este último apartado también se daría por alcanzado el siguiente objetivo, el objetivo número 6.

Para terminar, el objetivo número 7 es un objetivo que se da por cumplido gracias a la realización de las conclusiones finales del trabajo y a la realización de este en general, ya que al seleccionar la información que se quiere exponer en el trabajo se analiza en un primer momento y después se sintetiza. Proceso que se repite para realizar las conclusiones del trabajo y la planificación para la exposición del mismo.

6. CONCLUSIONES.

Tras investigar sobre el burnout en los docentes, se ha profundizado en muchos aspectos y elementos importantes relacionados con ello. Estos aspectos son muy

funcionales para cualquier persona, pero considerando que en este caso son docentes, son esenciales.

En este trabajo se puede observar que la docencia es uno de los trabajos más estresantes actualmente que poco a poco, va cobrando la importancia que se merece.

Desde hace unos años, ya se han ido implementando actuaciones para reducir el estrés docente, pero hoy por hoy todavía queda mucho trabajo por hacer.

Una de las soluciones para intentar disminuir el estrés es enseñar a los docentes inteligencia emocional. Este aspecto, que en este TFG se estima conveniente, es que desde edades tempranas se enseñe a los niños inteligencia emocional, para que ellos aprendan a gestionar sus emociones. Antes de enseñar a los niños, se tendría que dar una base a los futuros docentes, ya que actualmente solamente se enseña la inteligencia emocional a grandes rasgos debido a que no existen programas implementados en el currículum. Este hecho, se tendría que ir modificando, pero se considera muy complejo de alcanzar ya que muchos de los maestros se centran en las enseñanzas curriculares y no a otras disciplinas que realmente también son muy importantes para la vida de los alumnos y de las personas.

Con el desarrollo de la propuesta de intervención, se ha comprobado la importancia del mindfulness en nuestras vidas. Es una disciplina beneficiosa para cualquier persona, que poco a poco es más practicada.

Existen otros autores que también han estudiado y han elaborado acerca de esta disciplina estudios o programas.

Por un lado, Franco, Justo y Mañas (2009) realizaron un estudio nacional destinado a docentes de la provincia de Granada y Almería para reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. En este explican que los docentes no tienen “ningún tipo de preparación psicológica ni herramienta ... de autoconocimiento personal” lo que deriva a que no sepan afrontar muchas de las situaciones que tienen en su día a día (p. 13).

Estos autores, utilizaron el mindfulness como principal herramienta y modo de reducción de los niveles de estrés que presentaban sus participantes. Los resultados de este estudio fueron que una vez terminada la intervención con los docentes, el grupo

control tubo un 2% de disminución de las variables estudiadas frente al grupo experimental que obtuvo una reducción de un 16% en las variables de ansiedad y depresión y una reducción de un 13% en la variable de estrés docente. (Franco et al, 2009).

Por otro lado, Franco, Gómez-Becerra, Mañas, Sánchez-Rodríguez y Yagüe (2014) elaboraron otro estudio con el mismo fin que los anteriores autores y que la propuesta de intervención de este Trabajo de Fin de Grado. En este caso, la intervención fue propuesta para veinte docentes de la provincia de Almería. En el mismo, se querían estudiar distintas variables. La variable dependiente hacía referencia a la ansiedad y la variable independiente se centraba en el programa de reducción del estrés basado en el mindfulness (MBRS) (Franco et al, 2014). Por tanto, el procedimiento de esta propuesta es muy similar a la de este TFG, de tal modo que los resultados de esta podrían ser un hipotético resultado a la que ofrece este trabajo.

Los resultados obtenidos en este último estudio fueron los siguientes: Una vez terminada la intervención las diferencias fueron significativas entre los dos grupos (control y experimental), el grupo experimental obtuvo una reducción en los niveles de ansiedad una vez realizado el postest. Además, la variante independiente, es decir, el MBRS produjo de nuevo una reducción en los niveles de ansiedad de los sujetos en el grupo experimental, hecho que en el grupo control no se dio (Franco et al, 2014).

Una vez, comprobados distintos estudios que son muy similares a este, podemos verificar que las hipótesis acerca de los resultados de la propuesta de intervención de este trabajo podrían ser reales. Los autores Evans, Fernando, Findler, Stowell, Smart y Haglin (2008) y Roemer y Orsillo (2007) constatan y aprueban que existen mejoras significativas de reducción de ansiedad y enfermedades similares en personas que padezcan estas y asistan a un programa de tratamiento centrado en el mindfulness.

Finalmente, siendo consciente de la importancia de la educación y de la esencia propia de las personas creo que la forma más adecuada es terminar con dos frases célebres. William James, psicólogo y filósofo estadounidense “la mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elección entre un pensamiento y otro” (euroresidentes. Com, 2019) y, “las personas somos seres sociales y necesitamos de los demás para crecer y desarrollarnos. Es aquí donde la inteligencia emocional y, más concretamente,

Burnout en los docentes: métodos para su medición, disminución y prevención.

la educación emocionalmente inteligente juega un papel importantísimo en el desarrollo de los niños y adolescentes ” (Fernández, 2018).

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aldrete Rodríguez, M. G., Pando Moreno, M., Aranda Beltrán, C. y Balcázar Partida, N. (2003). Síndrome de burnout en maestros de educación básica, nivel primaria de Guadalajara. *Investigación en salud*, 5, 1-10.
- Arís, N. (2009). El síndrome de Burnout en los docentes. *ElectronicJournalofresearch in EducationalPsychology*18, 829-848.
- Ayuso, J. A. y Guillén, C. (2008). Burnout y mobbing en Educación Secundaria. *Revista Complutense de Educación*, 19, 157-173.
- Bartolomé, R., Montañés, J., Montañés, M. y Parra, M. (2012). Conociendo mindfulness. *ENSAYOS. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 29-46.
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 2, 65-82.
- Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (Mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 1, 221-242.
- Calvete, E. y Villa, A. (1997). *Programa "Deusto 14-16". II Evaluación e intervención en el estrés docente*. Bilbao: Ediciones Mensajero S.A.
- Campillo, J.E. (2015). La importancia de la educación emocional en las aulas. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/ab2f1d46-cd27-47f8-b849-e928a701df05>
- Campos, M. (2017). Métodos de investigación académica. Fundamentos de investigación bibliográfica. Recuperado de http://www.icomosc.org/m/investigacion/%5BMETODOS%5DFolleto_v.1.1.pdf
- Cano, A. (2010). Ansiedad, estrés, emociones negativas y salud. *Crítica*, 968, 12-16.
- Carmona, M., Nuri, A. y Soria, V. (2013). ¿Cómo hacer el TFG? En M. Carmona Monferrer, V. R. Ferrer Cerveró y V. Soria Ortega (Eds.) *El trabajo de fin de grado. Guía para estudiantes, docentes y agentes colaboradores*. (pp. 95-132). España: McGraw-Hill.
- Chorot, P., Esteras, J. y Sandín, B. (2015). El burnout en los docentes: factores de vulnerabilidad y factores protectores. Barcelona: Infocop. Recuperado: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5692

- Demarzo, M. y García, J. (2015). *Mindfulness: curiosidad y aceptación*. Barcelona: Siglantana.
- Euroresidentes. com. Consultado el 17 de septiembre de 2019. Recuperado de <https://www.euroresidentes.com/entretenimiento/frases-citas-imagenes/frases-antiestres>
- Evans, S., Fernando, S., Findler, M. Stowell, C., Smart, C., y Haglin, D. (2008). Mindfulness- based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 22, 716-721.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. y Durán, A. (2003). Inteligencia emocional y burnout en profesores. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 206-265.
- Fernández, C. (2018). La necesidad de educar en la inteligencia emocional. Madrid: revista ventana abierta. es. Recuperado de <http://revistaventanaabierta.es/la-necesidad-de-educar-en-la-inteligencia-emocional/>
- Franco, C., Justo, E. y Mañas, I. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista Educación Inclusiva*, 3, 11-22.
- Franco, C., Gómez-Becerra, I., Mañas, I., Sánchez-Rodríguez, A.I. y Yaguë, L. (2014). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society, & Education*, 1, 22-37.
- Franco, C., Gil, C., Gil, M. y Mañas, I. (2014). Educación consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. En P. Cruz Zúñiga. y R. L. Soriano Díaz (Eds), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-221) Sevilla: Aconcagua Libros.
- Navarro, N. (2010). El estrés en los docentes. *Temas para la educación*, 7, 1-10.
- López, R. (2011). Situaciones de estrés en el profesorado. *Temas para la educación*, 14, 1-7.
- Fernández, E y Martín, M. (2010). Estrés positivo y afecto positivo. *Crítica*, 968, 30-35.
- García, A y Freire, M. (2010). El estrés: la tensión en la vida. *Crítica*, 968, 26-29.
- Garrosa, E., González, J. y Moreno-Jiménez, B. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: El CBP-R. *Revista de psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 2, 151-171.

- Gil-Monte, P. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory- General Survey. *Salud pública de México*, 44, 1, 33-40.
- Gil-Monte, P., Carretero, N., Roldán, M. y Núñez-Román, E. (2005). Prevalencia del síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout) en monitores de taller para personas con discapacidad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, 107-123
- Gil-Monte, P. y Olivares, V. (2009). Análisis de las Principales Fortalezas y Debilidades del "Maslach Burnout Inventory" (MBI). *Ciencia&Trabajo*, 33, 160-167.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, A. (2014). Mindfulness (atención plena o conciencia plena): guía para educadores. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/266794224_Mindfulness_guia_practica_para_educadores
- Guerrero, E. (1997). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo abierto*, 13, 51-69.
- Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, 1, 146-157.
- Guerrero, E. y Rubio, J. (2005). Estrategias de prevención e intervención del "burnout" en el ámbito educativo. *Salud Mental*, 5, 27-33.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós. S.A.
- Latorre, I. y Sáez, J. (2009). Análisis del burnout en profesores no universitarios de la región de Murcia (España) en función del tipo de centro docente: público versus concertado. *Anales de Psicología*, 25, 86-92.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Loja Sánchez, F.A. y Zea Troya, G.A. (2014). *Proyectos de intervención realizados por los doctores de la provincia del Azuay*. (Tesis doctoral inédita). Cuenca-Ecuador: Universidad de cuenca.
- Losada, S. (2016). *Metodología de la intervención social*. Madrid: Editorial Síntesis, S.A.

- Maldonado, M. D., y Villar, L. M. (1999). La formación permanente de profesorado en España como terapia para la disminución del estrés. *Currículum y formación del profesorado*, 1, 1-13.
- Maslach, C. y Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to do About it*. San Francisco: Jossey Bass.
- Moriana, J.A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 597-621.
- Olmedo, M. (2010) Estrés laboral: breve revisión teórica y algunas pautas de intervención. *Crítica*, 968, 30-35.
- Perez, S. (2010). ¿Qué hacer con el estrés? *Crítica*, 968, 17-21.
- Piñuel, I. (2006). Estudio Cisneros IX: Los riesgos psicosociales en el profesorado de la enseñanza pública de la Comunidad de Madrid. Instituto de In-novación Educativa y Desarrollo Directivo. Sindicato ANPE de Madrid.
- Reducción del estrés. net*. Consultado el 19 de agosto de 2019. Recuperado de <https://reducciondelestres.net/programa-de-reduccion-de-estres-basado-en-mindfulness/origenes/>
- Roemer, L. y Orsillo, S. M. (2007). An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *BehaviorTherapy*, 38,72–85.
- Sánchez, F. (2015). El yoga como un instrumento de enfermería en los cuidados al paciente oncológico con ansiedad. *Medicina naturista*, 2, 109-118.
- Sandín, B. (2009) El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), *Manual de psicología. Edición revisada. Volumen II*. (pp. 4-36). Madrid: McGraw-Hill.
- Sivananda, S. (2004). *Hatha Yoga. El yoga sadhana. Ejercicios yoguicos para hombres y mujeres*. Buenos aires: Kier.
- Zavala, J. (2008). Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. *Educación*, 32,67 - 86.
- Zorrilla Hidalgo, A.M. (2017). *Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con variables laborales y de contexto*. (Tesis Doctoral Inédita). Sevilla: Universidad de Sevilla.

8. ANEXOS.

ANEXO 1:

Práctica de la uva pasa.

El objetivo de esta práctica “es comer una uva pasa en estado de conciencia normal y otra con atención plena para comprobar la diferencia entre un estado y otro. Para ello se ingerirán tres pasas de forma secuencial” (García y Demarzo, 2015, p. 29).

La primera pasa se debe comer como se comería normalmente. Una vez ingerida, se reflexionará acerca de la experiencia (García y Demarzo, 2015).

La segunda pasa se tiene que comer con atención plena durante todo el proceso de su ingesta, este proceso se realizará con la ayuda de un instructor. Para ello, la persona que realice esta práctica intentará pensar que está de vacaciones en un lugar exótico y que es muy complejo y caro encontrar este producto y que lo más seguro es que sea la última vez que la pruebe. Para comer esta segunda pasa, se tendrán que llevar a cabo ocho pasos. En el primero paso, se sostendrá la pasa con los dedos o con la palma de la mano y se enfocará la atención en la uva pasa solamente. En el segundo paso, se observará detalladamente la uva pasa. En el tercer paso, se tocará la uva pasa con los dedos y se pensará en la textura que tiene. Este paso se puede hacer con los ojos cerrados para que el sentido del tacto aumente. En el cuarto paso, se olerá, y se intentará pensar en las fragancias, sentimientos que nos transmite, etc. En el quinto paso, se acercará la uva pasa a los labios de la persona para observar los movimientos que se realizan con las manos, o los movimientos que se producen en la boca al acercar un movimiento. En el sexto paso, se empezará a masticar la uva, para sentir todas las sensaciones que nos produce (sabor, textura, etc.). En el séptimo paso, cuando la persona esté preparada, empezará lentamente a tragarse la pasa y, en él se observarán las sensaciones que nos produce en el cuerpo cuando tenemos intención de tragarla, cuando ya se ha ingerido, y las sensaciones durante el recorrido de la uva pasa hasta el estómago. Finalmente, en el octavo paso, se tendrá que reflexionar sobre el desarrollo de la pasa desde que se germinó hasta el momento de la ingestión (García y Demarzo, 2015).

Para terminar, la persona se tendrá que comer la última uva pasa con atención plena siguiendo todos los pasos anteriores, pero sin ayuda, es decir, sin instructor (García y Demarzo, 2015).

Mindfulness en la respiración.

Esta práctica está formada por cuatro pasos diferentes. En el primer paso, se tiene que adoptar una pose cómoda en el que el cuerpo se estabilice lentamente. Para llevar la atención sobre el cuerpo se pueden hacer dos respiraciones profundas y, de esta manera se comenzará a notar las sensaciones en ese momento del cuerpo. En el segundo paso, se intentará tomar consciencia de la propia respiración, para ello se prestará atención en los movimientos que se realizan durante el proceso de inspiración y espiración en el pecho y en el abdomen, después se podrán contar el número de respiraciones. Normalmente lo recomendado es contar hasta diez respiraciones y volver a empezar. Se intentará que el flujo de la respiración sea normal y natural, no se intentará cambiar. El paso tres está dirigido a que la persona sea consciente de que su mente pueda divagar en otros pensamientos durante esta práctica, por tanto, consiste en que la persona sin enfadarse ni frustrarse guíe la mente de nuevo para mantener la atención solamente en la respiración. Y, por último, en el paso cuatro se irá poniendo fin a la práctica intentando observar las sensaciones de todo el cuerpo (García y Demarzo, 2015).

Body Scan.

La práctica de body scan se compone de seis pasos diferentes.

En el primer paso, la persona tiene que decidir en qué posición va a realizar la práctica (sentado o tumbado). Si esta decide hacerla tumbado en el suelo tendrá que estirar los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas hacia arriba, mantener las piernas estiradas y los pies ligeramente inclinados hacia un lado. En el paso dos, se realizará mindfulness en la respiración observando los movimientos del pecho y vientre al respirar. En el paso tres, se decidirá si la práctica se empieza de cabeza a pies o de pies a cabeza. En el paso cuatro, si se empieza por ejemplo desde la cabeza a los pies, uno empezará a explorar las sensaciones que le produzca el cuero cabelludo, pasando por el cuello, frente, cejas, ojos, nariz, labios, boca, orejas, hombros, manos, abdomen, pecho, brazos, espalda, cadera y para terminar las piernas y los pies. Durante la exploración se prestará atención a las temperaturas de cada una de las zonas, malestares, sentimientos, etc. Una vez terminado el paso cuatro, la persona puede sentir malestar o tensión en algunas de esas zonas que ha explorado, por tanto, se intentará imaginar que se está respirando con esa zona tensa o que se está suavizando para intentar paliar esa dolencia.

En el último paso, la persona debe analizar las sensaciones de todo el cuerpo. Para terminar, se realizarán varias respiraciones profundas y realizar movimientos de estiramientos para que el cuerpo vuelva a su estado habitual (García y Demarzo, 2015).

Caminar con atención plena o meditar caminando.

La práctica se comienza de pie, preferentemente con los pies descalzos y con los ojos abiertos, pero sin mantener la mirada en un punto exacto. Hay que tratar de sentir todas las sensaciones todos los movimientos que se realicen, pero sin mirarlos. Si la persona lo prefiere se puede ir a un lugar que sea seguro y cerrar los ojos (García y Demarzo, 2015).

Para empezar, se realizarán varias respiraciones profundas y, posteriormente se empezarán a observar las sensaciones en los pies en ese momento. Una vez analizadas, se comenzará a caminar lentamente, prestando atención plena en las sensaciones que recibimos de cada movimiento y de los pies (texturas, aire, etc.). Si durante la práctica la mente empieza a divagar, lo único que se hará será redirigirá de nuevo a la atención a los movimientos del cuerpo al caminar. Para terminar, se prestará atención de nuevo lentamente a las sensaciones del cuerpo en su conjunto y gradualmente se finalizará la práctica (García y Demarzo, 2015).

Práctica de los tres minutos.

En esta práctica se realizan tres pasos diferentes que la temporalización de cada paso correspondería a un minuto.

En el paso uno o minuto uno, la persona tiene que “tomar conciencia del entorno, del cuerpo y de la experiencia interna” (García y Demarzo, 2015, p. 104). Para ello, tendrá que decidir la postura en que va a realizar la práctica (acostado o tumbado). Después la persona prestará atención plena del lugar en el que sitúe o del entorno en el que se encuentre. Lentamente, cuando ya haya prestado atención a ello, empezará a observar las sensaciones de su cuerpo como conjunto, en este momento, la persona se tendrá que realizar preguntas a ella misma sobre la experiencia que está viviendo en ese momento, sobre sus pensamientos durante la práctica y sobre las sensaciones que está teniendo. De esta manera será consciente de su propia experiencia en ese mismo momento (García y Demarzo, 2015).

En el paso dos o minuto dos, la persona redirigirá la atención plena de sus sensaciones a su propia respiración, por tanto, tendrá que examinar las sensaciones que se producen en su cuerpo con los movimientos de inspiración y espiración. No se debe cambiar el ritmo de la respiración y si en algún momento la mente no mantiene la atención en ello tenemos que guiarla lentamente de nuevo para que solamente se centre en la respiración (García y Demarzo, 2015).

Por último, en el paso tres o minuto tres, hay que intentar sentir que la conciencia de la persona se encuentra en una esfera transparente, y que esta se va expandiendo progresivamente por todo el cuerpo y finalmente por el entorno. La persona tiene que sentir que todos los elementos que la rodean están unificados, incluyendo poco a poco al país de la misma y, poco a poco a todo el planeta. Para terminar la práctica, se tendrá que ir lentamente dirigiendo tu conciencia a las sensaciones de tu propio cuerpo y, cuando se haya cumplido se abrirán los ojos y habrá concluido la práctica (García y Demarzo, 2015).

Paschimothanasana

Para realizar esta práctica, el sujeto se tiene que tumbar sobre una colchoneta o una superficie en el suelo. Las piernas tienen que estar completamente extendidas. Una vez adquirida esta postura, se tiene que ir levantando la cabeza y el tronco lentamente hasta que estemos en posición de sentado. Después se tiene que flexionar el tronco hacia delante hasta que las manos toquen los dedos de los pies. De forma opcional, la persona podrá juntar la cabeza a las rodillas. Para realizar esta postura o asana completa la persona tendrá que permanecer cinco segundos, una vez pasados esos cinco segundos volverá a la posición horizontal. Este procedimiento se tendrá que realizar varias veces. Puede ser complejo dependiendo la flexibilidad de la persona, por tanto, se podrá ir realizando gradualmente y con variaciones como hacerlo con una pierna estirada y la otra flexionada, etc., pero finalmente cuando este se haya practicado durante varios días se podrá realizar de manera normal (Sivananda, 2004).

Halasana

Para realizar esta postura de nuevo la persona tiene que permanecer tumbada sobre una colchoneta o una superficie en el suelo. Las manos han de conservarse cerca de las piernas con las palmas vueltas hacia el suelo. Después, se tendrán que levantar

lentamente las piernas lo más alto posible, pero intentando no flexionar el cuerpo. Cuando ya se hayan realizado estos pasos, se tendrá que impulsar “las caderas y la parte lumbar de la espalda, haciendo descender las piernas hasta que los dedos” toquen el suelo. Hay que intentar mantener las rodillas unidas y rígidas para que entre los muslos y las piernas formen una línea perpendicular imaginaria. Una vez realizada la asana completa, se respirará lentamente por la nariz, permaneciendo durante dos minutos en la misma postura sin moverse. Una vez pasados los dos minutos habrá que volver poco a poco a la posición principal (Sivananda, 2004, p. 38).

Padahasthasana

Para llevar a cabo esta postura el sujeto se tendrá que mantener erguido con las manos en alto, después inhalará lentamente aire y lo exhalará a la vez que vaya inclinando el cuerpo hasta que sus “manos alcancen los dedos de los pies y la nariz toque las rodillas”. Durante el proceso no se podrá flexionar las piernas, exceptuando que la persona no disponga de la flexibilidad necesaria para hacer la postura. Para realizar la asana adecuadamente los brazos deben de estar en contacto con las orejas. También se puede llegar a tocar con las palmas de las manos el suelo, en este caso se hablaría de una variación aceptada de la asana. Cuando se haya realizado la asana, el sujeto tendrá que permanecer durante cinco minutos en esa postura. Después, lentamente inhalando volverá a la postura inicial. Esta asana se tendrá que realizar cuatro veces mínimo (Sivananda, 2004, p. 39).

Para terminar, García y Demarzo (2015, p. 124) exponen los tiempos muertos de un día normal asociados a las actividades rutinarias en la siguiente tabla denominada Tabla 1.

Tabla 1. Ejemplos de actividades rutinarias y tiempos muertos en un día normal

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Cuidado y aseo: lavado de dientes, ducha/baño, realización de necesidades fisiológicas, lavado de manos, afeitado, peinado, cortar el pelo.• Comida: comprar comida, prepararla, cocinar, fregar, comer.• Mantenimiento de la ropa (lavar, planchar, coser) y de la casa (limpiar, hacer las camas, bricolaje, cuidar el jardín o las plantas).• Desplazamiento: andar, conducir, ir en tren/autobús/metro, subir escaleras, ir |
|---|

en ascensor.

- **Tiempos muertos que obligan a esperar:** atasco de tráfico, consulta de profesionales (ejemplos: médico o abogado), cola en servicios públicos o supermercados, recepción de un hotel, semáforos en rojo.